

Fresh

LEEF • EET • GENIET

AMBER ROSE

FOTOGRAFIE DOOR
GRETA KENYON EN CLAIRE MOSSONG



Karakter Uitgevers B.V.

Inhoud

Inleiding 6

Uit de tuin 10

Uit de zee 56

Uit het wild 80

Van het vuur 108

Van de boerderij 130

Uit de boomgaard 156

Van de zuivelboerderij 202

Uit de voorraadkast 228

Van de apotheek 254

Register 268

Dit is een verhaal over het land, de zee, de zaden en het wild. De wilde plekken in de natuur en in ons allemaal.

Dit is een verhaal over recepten, familie, reizen en thuiskomen. Dit is een verhaal over evenwicht en leren hoe je het kunt vinden. Evenwicht in het leven en evenwicht met eten. Het een kan niet zonder het ander.

In mijn leven is heel wat gebeurd, net als in de meeste levens. Familie en eenzaamheid, liefde en hartzeer, gezondheid en ziekte, plezier en zorgen, vreugde en pijn. In alles zit poëzie. Dat komt terug in mijn kijk op eten en recepten, het kwetsbare evenwicht van het leven. Ik hou van gezond eten en ben opgegroeid met voedsel uit de tuin, de boomgaard, de zee, de boerderij en het wild. Mijn moeder verbouwde bijna alles: groenten, vruchten, noten, granen en zaden. En de rest maakte ze door de dieren te verzorgen die ons boter, kaas, honing, melk en vlees gaven.

De rest kwam uit het wild. We plukten wilde paddenstoelen in de herfst op koude, mistige ochtenden, en wilde bramen van de dichte struiken op vergeten heuvels. We zochten schelpdieren, zeewier en wilde bladgroenten, tōtara-bessen en -bloemen, mossen en korstmossen, bladeren en schors. Mijn broers jaagden op wilde geiten en zwijnen, herten en eenden. Die wij allemaal aten. Er werd niets weggegooid; als er iets overbleef, werd het aan de varkens of kippen gegeven, die ons op hun beurt vlees en eieren gaven. Het was, en is, de cyclus van het leven, uitgevoerd op een gezonde, respectvolle manier.

Mijn culinaire reis begon toen ik heel jong was en mijn moeder hielp in de keuken en de tuin. Mijn broers en ik hebben een unieke culinaire opvoeding gehad. Die begon met het verzamelen van zaden, daarna volgden het planten van zaden, het verbouwen van vruchten en groenten, het oogsten, het inmaken, drogen, fermenteren, koken, bakken en natuurlijk het eten. Maar daarmee houdt het niet op; daarna volgen het verwerken van de restjes, het voeren van de dieren en het composteren. De compost gaat terug naar de tuin om de zaden te laten groeien; dat is het evenwicht, de cyclus, de cirkel, het complete verhaal.

Ik ben opgegroeid op anderhalf uur rijden ten noorden van Auckland, in een afgelegen deel van Nieuw-Zeeland. We hadden 120 hectare – een groot deel was oerbos en de rest was voornamelijk grasland, met Dexterrunderen, één paard, een paar schapen van een oud ras, wilde geiten, kippen, eenden, varkens, parelhoenders en ganzen. De rest van de grond werd liefdevol verzorgd als de kern van mijn moeders zadenreddingsoperatie. Ze heeft ruim achthonderd zaden uit heel Nieuw-Zeeland verzameld; zaden en bomen die door onze voorouders zijn meegebracht toen ze hier vanuit alle delen van de wereld naartoe emigreerden. Ze heeft ook allerlei

traditionele Māorizaden en -bomen gekregen die een thuis nodig hadden. Ze heeft ze een veilige plek geboden, er grotere aantallen van gekweekt en ze, met toestemming van de schenkers, weer toegankelijk gemaakt voor het publiek. Mijn moeder is een bewaarder van de zaden, een beschermer, een kaitiaki. Dat is altijd haar passie, haar droom, geweest. Mijn jeugd, doordrenkt van die droom, heeft mijn eigen levensreis en passies geïnspireerd.

Ik hou van voedsel verbouwen en zoeken in het wild, maar wat mij ten diepste verbindt aan deze tradities is het dromen en koken – het voedt mijn ziel, mijn fantasie. Het is het plezier en de creativiteit van het koken, eten en delen dat me verder brengt in het leven. En het is de schoonheid van het alledaagse, de rommel, de eenvoudige genoegens, het dekken van de tafel met je favoriete tafellaken, je dierbare oude incomplete bestek en handgeblazen glazen uit Marokko.

Tijdens mijn reizen over de wereld, in verschillende perioden in mijn leven, verschillende culturen, klimaten, steden en dorpen, was het altijd het eten dat ik het meest koesterde. In dit boek staan enkele recepten die ik onderweg heb ontdekt: mijn favoriete dal en Goaanse viscurry uit India, mijn favoriete lamstajine uit Tanger in Marokko, mijn favoriete wildekonijnenschotel uit de Dorset Downs in Engeland en mijn favoriete cocktail uit een klein café in een achterafstraat in Venetië.

Maar veel recepten in dit boek komen uit mijn jeugd. Koken op vuur is ook iets waar ik van genoot toen ik thuiskwam. Mijn broers en ik brachten kleine vlammetjes tot leven om onze grillplaten te verhitten, waar we schelpdieren op grilden, of marshmallows en brood op bakten. Soms waren de vuren gigantisch, enorme vreugdevuren die gevaarlijk en mooi, betoverend en angstaanjagend tegelijk waren. Er waren kampvuren, Guy Fawkesvuren en vuren om je tenen, handen en gezichten op te warmen op een koude avond. Koken op vuur is een ruige en mooie ervaring. Het is een dans tussen jou en de natuurlijke elementen. Je kunt je nergens achter verschuilen en het vereist al je aandacht en toewijding. Je moet je volledig concentreren om de vlammen, de hitte, de gevaarlijke elementen, de romantiek en de schoonheid te kunnen lezen.

Dit boek is een reis op zich geweest. Het begon met mijn verlangen om naar huis te gaan na jarenlang overzee te hebben gewoond. Dat was het zaadje dat uitgroeide tot een zaailing van verlangen om weer bij mijn familie, mijn mensen, mijn whānau, te zijn. In de afgelopen twee jaar heeft die zaailing zich geworteld in het land waar ik geboren ben: Aotearoa, het land van de lange witte wolk.

Ik ben thuisgekomen om mijn eigen tuin aan te leggen, om mijn kinderen te laten zien hoe je op vuur kookt en hoe je dingen verbouwt, om in de woeste zeeën en de diepe koude rivieren te zwemmen, om over de ruige heuvels en door de groene valleien te lopen. Ik ben thuisgekomen zodat ik het oerbos in kan lopen en de wilde bessen – de juwelen van mijn jeugd – kan vinden en ze door kan geven. Ik ben thuisgekomen om te koken, te delen, te schrijven, rommel te maken en op te ruimen, mijn tenen in het land en de zee te graven, door de natuur te zwerven en mijn medicijn te vinden. Ik ben thuisgekomen.

Amber Rose

www.wilddelicious.com

Instagram @wild_delicious

Boekweittabouleh met geroosterde honingradijsjes

Deze mooie kleurrijke salade is een lust voor het oog en de smaakpapillen. Hij is nootachtig en knapperig, zoet en kruidig, en zit boordevol groene kruiden. De boekweit is een heerlijk alternatief voor couscous en zorgt ervoor dat dit gerecht zowel granenvrij als glutenvrij is. Deze salade smaakt heerlijk met Mijn groene godinnendressing (zie blz. 238), voor een beetje romigheid.

VOOR 6 PERSONEN GLUTENVRIJ VEGETARISCH

2-3 handjes kleine-
middelgrote roze radijsjes
goede olijfolie
1 theel. vloeibare honing
2 snufjes zeezoutvlokken
150 g boekweit, een nacht
geweld in koud water,
afgespoeld, uitgelekt
100 g gemengde pompoen-
en zonnebloempitten, licht
geroosterd
50 g amandelen, licht
geroosterd, grof gehakt
4 eetl. granaatappelpitten,
plus extra voor de garnering
handvol blad- of
krulpeterselie, fijngehakt
handvol munt, alleen de
blaadjes, grof gescheurd
1 citroen, geraspte schil en
sap

VOOR DE GARNERING

microkruiden, zoals amarant
of radijs (naar wens)
granaatappelpitten (naar
wens)

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de radijsjes in vieren en leg ze plat neer op een bakplaat. Besprenkel ze met olijfolie en honing en strooi het zeezout erover. Rooster ze ongeveer 20 min. in de oven, tot ze blaren vertonen en hier en daar een beetje geblakerd zijn. Ze moeten nog een beetje bite hebben.

Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

Vul een middelgrote pan tot twee derde met water. Zet hem op hoog vuur en breng het water flink aan de kook. Voeg de boekweit toe, breng het water weer aan de kook en kook de boekweit niet langer dan 3 min. Doe hem in een vergiet en spoel hem af met koud stromend water. Laat hem goed uitlekken. Schep hem in een slakom of op een platte schaal.

Voeg de resterende ingrediënten toe, schep alles om en voeg zout en peper toe. Leg de honingradijsjes erop en strooi er indien gewenst granaatappelpitten en microkruiden over.

Eet de salade warm of koud.



Wortel-kardemom-amaranttaart

Deze decadente, vochtige, rijke taart is niet alleen glutenvrij, maar zit ook vol geuren en smaken. Het is een perfecte manier om overgebleven wortels die in de groentela van je koelkast liggen om te toveren tot een sublieme lekkernij.

VOOR 8-10 PERSONEN GLUTENVRIJ

WORTELCAKE

200 g gedopte pistachenoten, licht geroosterd
230 g kokosbloesemsuiker
6 eieren
125 g amarantmeel
½ theel. bakpoeder
fijn geraspte schil van 4 sinaasappelen
1 theel. kardemompeulen, geroosterd, versgemalen
360 g wortels, geraspt
1,6 dl olijfolie

HONING-ROOMKAAS-GLAZUUR

250 g verse roomkaas, op kamertemperatuur
125 g ongezoeten boter, op kamertemperatuur
80 ml rauwe honing
1 theel. vanillepasta of het merg van 1 vanillestokje
geraspte schil van 2 limoenen

VOOR DE DECORATIE

eetbare onbespoten rozen of viooltjes

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet twee springvormen of ronde bakvormen met losse bodem van 20 cm lichtjes in en bekleed de bodems en zijkanten met bakpapier.

Doe de geroosterde pistachenoten in een keukenmachine of blender. Maal ze met de pulseerknop tot gelijke stukjes, niet te fijn en niet te grof. Je kunt ze ook met de hand in stukjes hakken.

Klop de kokosbloesemsuiker en eieren, bij voorkeur in een taafelmixer met de garde, tot het mengsel dik, luchtig en in volume verdriedubbeld is. Dit duurt ongeveer 5 min. in een taafelmixer; als je de garde optilt, moet de sliert die ervan af valt 10 sec. op het mengsel blijven liggen en er dan in wegzakken.

Doe het amarantmeel, bakpoeder, de geraspte sinaasappelschil, kardemom en pistachenoten in een andere kom. Meng ze lichtjes maar goed. Voeg de wortels toe en meng voorzichtig. Schenk de olie erbij en meng weer voorzichtig.

Voeg de helft van het eimengsel toe aan het meelmengsel en spatel alles heel voorzichtig door elkaar. Voeg het resterende eimengsel toe en spatel het er heel voorzichtig door tot alles net gemengd is. Verdeel het mengsel over de bakvormen.

Bak de cakes 50-60 min. in de oven. Het lijkt of ze al eerder gaar zijn, maar laat je niet voor de gek houden – dan zijn ze in het midden nog rauw. Wacht minstens 50 min. en prik dan met een klein scherp mes of een spiesje in het midden. Als het er schoon uit komt, zijn de cakes klaar. Ze moeten ook terugveren als je er zachtjes op drukt. Zet de oven uit en laat de cakes in de oven, met de deur open, afkoelen tot ze warm zijn. Haal ze daarna uit de oven en laat ze volledig afkoelen op roosters.

Maak het glazuur: klop de roomkaas glad. Voeg de boter toe en klop tot ze goed gemengd zijn. Voeg de honing, vanillepasta en de geraspte limoenschil toe en klop 1 minuut, of tot je een glad, dik glazuur hebt.

Leg een cake op een taartschaal, schep de helft van het glazuur erop en strijk het uit met de bolle kant van een lepel. Leg de andere cake erop en bedek hem met het resterende glazuur. Decoreer de taart met eetbare bloemen.

De taart is afgedekt meerdere dagen houdbaar in de koelkast.



Rode hertensteaks met pompoenpuree en guavejus

Ik ben dol op de smaak van hertenvlees en vind dat het perfect bij heerlijke rijke herfstsmaken past, waarschijnlijk omdat het een lichte wildsmaak heeft. De pompoen-pastinaakpuree is een makkie en de zachte rijkheid past heel goed bij de fluweelzachte, fruitige saus. Een hemels gerecht, ideaal voor speciale gelegenheden. Je kunt de guavegelei vervangen door rodebessen- of zelfs bramengelei. Als je jam of gelei met stukjes hebt, kun je die gewoon even verwarmen in een kleine pan en daarna door een zeef schenken om hem glad te maken.

VOOR 4 PERSONEN GLUTENVRIJ

POMPOEN-PASTINAAKPUREE

¼ middelgrote pompoen
4 middelgrote pastinaken
30-45 g ongezouten boter
paar flinke snufjes zeezout

STEAKS

20 g ongezouten boter
4 hertenbiefstukken, op kamertemperatuur
fijn zeezout of zeezoutvlokken en versgemalen zwarte peper

GUAVE-RODEWIJNJUS

30 g ongezouten boter
1 kleine rode ui, zeer fijn gesnipperd
2 theel. fijngehakte naaldjes rozemarijn
1 theel. fijngehakte verse blaadjes tijm
2 volle theel. guavegelei
3,75 dl halfdroge tot droge rode wijn
2 eetl. balsamicoazijn

VOOR DE GARNERING

eetbare bloemen, zoals broccoli of venkel

Maak de pompoen-pastinaakpuree: schil de groenten en snijd ze in stukjes. Vul een grote pan tot de helft met water, voeg zout toe en breng het water aan de kook. Voeg de groenten toe, breng het water weer aan de kook en laat de groenten 10-15 min. sudderen, tot ze zacht zijn. Giet ze af, voeg de boter en wat zout toe en pureer ze met een pureestamper of een grote vork.

Verhit ondertussen een grote koekenpan op middelhoog tot hoog vuur. Doe de boter erin, bestrooi de biefstukken vlug met een beetje zout en peper en leg ze in de pan. Laat ze even rustig liggen zonder ze te bewegen, tot ze een mooie bruine korst hebben. Keer ze na 1½-2 min. en bak de andere kant op dezelfde manier. Haal ze uit de pan, leg ze op een bord of snijplank, dek ze losjes af met aluminiumfolie en laat ze 10 min. rusten.

Maak de jus terwijl de biefstukken rusten. Doe de boter in de niet-schoongemaakte koekenpan. Voeg de ui toe en bak hem ongeveer 4 min. zachtjes, tot hij zacht en geurig is. Voeg de rozemarijn en tijm toe en bak ze 1 minuut mee. Roer de gelei of jam erdoor tot hij gesmolten is. Voeg de wijn en balsamicoazijn toe, breng het vocht flink aan de kook en kook het 2-3 min. Zet het vuur uit en laat de jus een minuutje staan. Proef – pas op dat je je tong niet verbrandt – en voeg indien nodig zout en peper toe.

Schep wat puree op elk bord. Snijd de biefstukken in schuine plakken en leg ze op de puree. Besprenkel ze royaal met de guave-rodewijnjus en garneer met eetbare bloemen. Je kunt er ook wat groene groenten bij serveren, zoals gestoomde bimi of een van mijn gebakken groenten op blz. 38.

